

---

## PENGARUH EDUKASI DUKUNGAN SUAMI TERHADAP KUALITAS HIDUP PEREMPUAN MENOPAUSE

---

Lisda Maria<sup>1</sup>, Dian Anggraini<sup>2</sup>

Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Mitra Adiguna Palembang<sup>1,2</sup>

[lisdamaria83@gmail.com](mailto:lisdamaria83@gmail.com)<sup>1</sup>

[anggrainidian34@gmail.com](mailto:anggrainidian34@gmail.com)<sup>2</sup>

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Menopause adalah fase alami yang dialami perempuan yang dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup akibat perubahan fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Kurangnya dukungan suami dapat memperburuk gejala menopause, sementara peran suami yang aktif dalam mendukung istri dapat meningkatkan kesejahteraan perempuan menopause. **Tujuan:** Menganalisis pengaruh edukasi dukungan suami terhadap kualitas hidup perempuan menopause. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental *one group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Sampel penelitian sebanyak 52 perempuan menopause, dipilih dengan teknik total sampling. Pengukuran kualitas hidup dilakukan menggunakan *WHOQOL-BREF*, sebelum dan sesudah intervensi edukasi suami. Analisis data dilakukan menggunakan *T-Paired Test* dan *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Sekip Palembang pada tanggal 2–31 Januari 2025. **Hasil:** Penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada semua domain kualitas hidup setelah intervensi ( $p < 0,05$ ). Perbedaan terbesar terjadi pada domain sosial ( $-24,37 \pm 17,6$ ), diikuti oleh domain fisik ( $-21,56 \pm 11,22$ ). Edukasi dukungan suami berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup perempuan menopause. **Saran:** Untuk tenaga pelayanan kesehatan agar meningkatkan program edukasi yang diintegrasikan ke dalam layanan kesehatan primer guna meningkatkan kesejahteraan perempuan menopause, serta bagi suami untuk turut serta aktif mendukung istri yang menopause agar kualitas hidup dapat meningkat.

**Kata Kunci:** *Dukungan Suami, Edukasi, Kualitas Hidup, Menopause*

### ABSTRACT

**Background:** Menopause is a natural phase experienced by women that can result in a decrease in quality of life due to physical, psychological, social, and environmental changes. Lack of husband support can exacerbate menopausal symptoms, while an active husband's role in supporting his wife has been shown to improve the well-being of menopausal women. **Objective:** To analyze the effect of husband support education on menopausal women's quality of life. **Methods:** This study used a pre-experimental one group pretest-posttest design without a control group. The study sample was 52 menopausal women, selected by total sampling technique. Measurement of quality of life was carried out using the *WHOQOL-BREF*, before and after the husband education intervention. Data analysis was performed using the *T-Paired Test* and *Wilcoxon Signed Ranks Test*. The study was conducted at Sekip Health Center Palembang on January 2-31, 2025. **Results:** The study showed significant improvement in all quality of life domains after the intervention ( $p < 0.05$ ). The largest difference occurred in the social domain ( $-24.37 \pm 17.6$ ), followed by the physical domain ( $-21.56 \pm 11.22$ ). Husband support education has a significant effect in improving the quality of life of menopausal women. **Suggestion:** For health service workers to improve educational programs that are integrated into primary health services to improve the welfare of menopausal women, and for husbands to actively participate in supporting menopausal wives so that quality of life can improve.

**Keywords:** *Husband Support, Education, Quality of Life, Menopause*

---

## **PENDAHULUAN**

Menopause merupakan fenomena fisiologis yang tak terhindarkan dalam siklus kehidupan perempuan, ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen akibat penurunan fungsi ovarium. Proses ini biasanya terjadi pada usia 45 hingga 55 tahun dan sering kali disertai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan (Bobak & Jensen, 2019). Perubahan ini mencakup gejala vasomotor seperti hot flashes, perubahan suasana hati, insomnia, serta gangguan kesehatan seksual. Gejala-gejala tersebut dapat memengaruhi kualitas hidup perempuan secara keseluruhan, khususnya dalam aspek psikologis dan sosial (Ratnawati, 2019). Lebih dari 80% perempuan yang mendekati menopause melaporkan dampak buruk pada kualitas hidup mereka (Nappi et al., 2021).

Proses menopause biasanya terjadi secara alami antara usia 45–55 tahun. Namun, faktor-faktor seperti genetik, status kesehatan, dan gaya hidup dapat memengaruhi waktu terjadinya menopause (Rokayah, 2023). Menopause juga sering dikaitkan dengan berbagai gejala fisik dan psikologis, seperti hot flashes, insomnia, kecemasan, depresi, dan perubahan suasana hati, yang secara langsung dapat mempengaruhi kualitas hidup perempuan (Rokayah, 2023).

Faktor yang mempengaruhi kualitas hidup Wanita menopause diantaranya adalah faktor seperti tingkat pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan keluarga memengaruhi bagaimana wanita menopause beradaptasi dengan perubahan ini, dan dukungan emosional, informasi, dan instrumental dari suami (Ariesti et al., 2023).

Dukungan suami terbukti memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup perempuan menopause. Dukungan ini tidak hanya berupa bantuan fisik tetapi juga mencakup dukungan emosional dan informasi yang membantu perempuan menghadapi tantangan menopause dengan lebih baik (Yoshany et al., 2022). Studi di Bantul, Yogyakarta, menunjukkan bahwa perempuan menopause dengan dukungan suami yang baik memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan kualitas hidup yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak mendapatkan dukungan (Cempaka, 2022). Namun, kurangnya kesadaran dan pengetahuan suami tentang menopause sering kali menjadi hambatan utama dalam pemberian dukungan yang efektif (Erbil, 2018).

Untuk mengatasi masalah ini, edukasi bagi suami menjadi solusi yang menjanjikan. Edukasi ini bertujuan meningkatkan pemahaman suami tentang perubahan fisik dan emosional yang dialami

istri selama menopause, serta memberikan keterampilan untuk mendukung istri mereka secara efektif (Annah & Mashar, 2020).

Penelitian Yoshany *et al.* (2022) menunjukkan bahwa edukasi untuk suami secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan mereka dalam mendukung istri selama masa menopause. Intervensi ini juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hubungan pernikahan dan kesejahteraan psikologis pasangan.

Meskipun banyak penelitian telah membuktikan pentingnya edukasi suami, penelitian di Indonesia masih terbatas, terutama yang mengkaji pengaruh langsung dari edukasi suami terhadap kualitas hidup istri menopause di tingkat komunitas. Penelitian sebelumnya cenderung fokus pada hubungan antara dukungan sosial dan kualitas hidup tanpa memberikan intervensi edukasi secara langsung (Yuditia, 2022). Selain itu, studi tentang menopause di Indonesia sering kali dilakukan di lingkungan kota besar Jakarta atau Yogyakarta, sementara wilayah seperti Palembang yang memiliki karakteristik budaya dan sosial yang berbeda masih jarang mendapat perhatian.

Berdasarkan wawancara pendahuluan dengan tujuh perempuan menopause di wilayah kerja Puskesmas Sekip Palembang,

ditemukan bahwa sebagian besar (5 orang) perempuan merasa kurang mendapatkan dukungan dari suami dalam menghadapi masa menopause. Mereka juga melaporkan gejala fisik seperti hot flashes dan nyeri sendi, serta gangguan emosional seperti kecemasan dan perasaan tidak percaya diri. Sementara itu, sebagian besar suami (6 orang) tidak memiliki pengetahuan yang memadai tentang menopause, yang mengakibatkan kurangnya empati dan dukungan yang dibutuhkan oleh istri.

Penelitian oleh (Peate *et al.*, 2021) menunjukkan bahwa perempuan menopause yang menerapkan gaya hidup sehat cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik dalam semua domain. Intervensi berbasis edukasi untuk membantu perempuan menopause dan keluarga mereka memahami pentingnya gaya hidup sehat sebagai langkah pencegahan terhadap komplikasi menopause.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Yuditia, 2022) menunjukkan bahwa dukungan suami selama menopause tidak hanya membantu mengurangi dampak gejala fisik, seperti *hot flashes* dan insomnia, tetapi juga memberikan efek positif pada kesehatan mental dan hubungan pernikahan. Dukungan ini memungkinkan istri merasa dihargai dan tidak sendirian dalam menghadapi

perubahan yang mereka alami, serta menegaskan pentingnya peran suami dalam memberikan dukungan yang berkesinambungan untuk meningkatkan kesejahteraan perempuan menopause.

Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Yoshany *et al.* (2022) menunjukkan bahwa suami yang diberikan edukasi tentang menopause, termasuk gejala dan dampaknya pada kualitas hidup, cenderung lebih aktif terlibat dalam mendukung istri mereka. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program edukasi berbasis komunitas dapat meningkatkan pengetahuan suami, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hubungan pernikahan dan kesejahteraan istri.

Penelitian oleh (Ariesti *et al.*, 2023) menemukan bahwa dukungan pasangan, khususnya suami, sangat berperan dalam membantu perempuan mengatasi gejala menopause. Dukungan ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan emosional tetapi juga memperkuat hubungan sosial.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimen tanpa kelompok kontrol (*one group pretest-posttest design*). Desain ini dipilih untuk mengevaluasi pengaruh intervensi edukasi dukungan suami terhadap kualitas hidup perempuan menopause. Pendekatan ini memberikan

gambaran perubahan yang terjadi pada subjek penelitian sebagai akibat dari intervensi yang diberikan.

Desain *pretest-posttest* ini digunakan pada penelitian yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi yang dilakukan pada kelompok tertentu. Dalam konteks penelitian ini, intervensi berupa edukasi kepada suami tentang dukungan yang dapat mereka berikan selama masa menopause. Dukungan ini mencakup aspek emosional, informasi, dan instrumental, yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup istri menopause, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial, maupun lingkungan.

Lokasi penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Sekip Palembang pada tanggal 2 – 31 Januari 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perempuan menopause yang berada di wilayah kerja Puskesmas Sekip Palembang, dengan jumlah sebanyak 92 orang.

Sampel penelitian diambil dari populasi menggunakan teknik *purposive sampling*, pemilihan subjek penelitian berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian maka sampel yang digunakan adalah 48 orang ditambah 10% untukantisipasi dropout sehingga total sampel adalah 52 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini mencakup dua komponen utama, yaitu lembar booklet

edukasi dan kuesioner kualitas hidup. Kedua instrumen ini dirancang untuk mengukur dampak intervensi edukasi dukungan suami terhadap kualitas hidup perempuan menopause, serta untuk memberikan informasi dan pelatihan kepada suami sebagai subjek utama intervensi.

Teknik Pengolahan data melalui editing, coding, scoring, tabulating, dan cleaning. Etika penelitian yang digunakan adalah *Informed consent* (Lembar Persetujuan Penelitian), *Anonymity* (Tanpa Nama) dan *Confidentiality* (Kerahasiaan), Asas kejujuran (*veracity*) dan asas menepati janji (*fidelity*), Otonomi (*autonomy*), dan Asas keadilan (*justice*).

Metode yang digunakan adalah uji *Kolmogorov-Smirnov* atau *Shapiro-Wilk*. Jika data terdistribusi normal ( $p > 0,05$ ), maka analisis dilakukan menggunakan uji *t*-berpasangan (*Paired t-Test*). Namun, jika data tidak normal ( $p \leq 0,05$ ), analisis dilanjutkan dengan uji *Wilcoxon*. Jika nilai  $p \leq 0,05$ , maka ada perbedaan signifikan

antara skor pretest dan posttest, yang menunjukkan efektivitas intervensi edukasi dalam meningkatkan kualitas hidup perempuan menopause. Sebaliknya, jika nilai  $p > 0,05$ , maka tidak ada perbedaan signifikan, yang mengindikasikan bahwa intervensi tidak memberikan pengaruh yang signifikan. Variabel dalam penelitian ini adalah Variabel bebas yaitu intervensi edukasi dukungan suami, sedangkan variabel tergantungan adalah kualitas hidup perempuan menopause.

## HASIL PENELITIAN

### Analisa Univariat

Analisis ini untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoadmodjo, 2018). Data univariat dalam penelitian ini adalah karakteristik responden, kualitas hidup perempuan menopause sebelum dan setelah diberikan edukasi suami. Adapun analisis univariat masing-masing variabel tersebut sebagai berikut:

**Tabel 1.**

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

| Umur  | Mean $\pm$ SD    | Median | Min | Maks |
|-------|------------------|--------|-----|------|
| Tahun | 52,12 $\pm$ 3,02 | 51     | 47  | 57   |

Berdasarkan tabel 1, distribusi umur responden menunjukkan bahwa rata-rata usia perempuan menopause dalam

penelitian ini adalah  $52,12 \pm 3,02$  tahun, dengan usia termuda 47 tahun dan tertua 57 tahun.

**Tabel 2.**

## Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

| Pendidikan | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|------------|---------------|----------------|
| SD         | 16            | 30,8           |
| SMP        | 10            | 19,2           |
| SMA        | 9             | 17,3           |
| PT         | 17            | 32,7           |
| Total      | 52            | 100            |

Berdasarkan tabel 2, didapatkan responden (32,7%) dan paling sedikit hasil paling banyak responden adalah lulusan SMA 9 responden (17,3%). lulusan perguruan tinggi lebih banyak 17

**Tabel 3.**

## Kualitas Hidup Perempuan Menopause Sebelum Diberikan Intervensi Edukasi Suami

| Kualitas Hidup    | Mean±SD     | Median | Min | Maks |
|-------------------|-------------|--------|-----|------|
| Domain Fisik      | 23,21±8,23  | 23,2   | 4   | 43   |
| Domain Psikologi  | 25,88±7,84  | 25,0   | 8   | 42   |
| Domain Sosial     | 25,63±10,94 | 25,0   | 8   | 50   |
| Domain Lingkungan | 23,86±6,94  | 25,0   | 13  | 38   |
| WHOQOL Total      | 24,57±4,20  | 24,5   | 16  | 36   |

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, rata-rata kualitas hidup responden berada pada tingkat yang rendah di semua domain *WHOQOL*. Domain sosial memiliki skor rata-rata  $25,63 \pm 10,94$ , sedangkan domain fisik menunjukkan skor terendah, yaitu  $23,21 \pm 8,23$ .

**Tabel 4.**

## Kualitas Hidup Perempuan Menopause Setelah Diberikan Intervensi Edukasi Suami

| Kualitas hidup    | Mean±SD     | Median | Min | Maks |
|-------------------|-------------|--------|-----|------|
| Domain fisik      | 44,78±9,98  | 46,43  | 21  | 68   |
| Domain psikologi  | 44,71±11,3  | 45,83  | 13  | 67   |
| Domain sosial     | 50,0±13,90  | 50,0   | 17  | 75   |
| Domain Lingkungan | 44,23±11,09 | 43,75  | 25  | 69   |
| WHOQOL Total      | 45,93±7,37  | 46,32  | 33  | 67   |

Menurut tabel 4 menunjukkan, domain kualitas hidup. Rata-rata Setelah diberikan edukasi dukungan suami, WHOQOL total meningkat dari  $24,57 \pm 4,20$  menjadi  $45,93 \pm 7,37$ . Domain sosial terdapat peningkatan signifikan pada semua

mengalami peningkatan tertinggi dengan skor  $50,0 \pm 13,90$ .

**Tabel 5.**Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup>

| Kualitas Hidup         | Statistik | Df | P Value |
|------------------------|-----------|----|---------|
| Domain Fisik Pre       | 0.127     | 52 | 0.274   |
| Domain Psikologi Pre   | 0.126     | 52 | 0.129   |
| Domain Sosial Pre      | 0.165     | 52 | 0.001   |
| Domain Lingkungan Pre  | 0.134     | 52 | 0.054   |
| WHOQOLPre              | 0.081     | 52 | 0.200   |
| Domain Fisik Post      | 0.093     | 52 | 0.200   |
| Domain Psikologi Post  | 0.1117    | 52 | 0.075   |
| Domain Sosial Post     | 0.154     | 52 | 0.004   |
| Domain Lingkungan Post | 0.113     | 52 | 0.092   |
| WHOQOLPost             | 0.089     | 52 | 0.200   |

Menurut tabel 5 didapatkan Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa sebagian

besar data berdistribusi normal (P Value > 0,05), kecuali pada domain sosial pre-test dan post -test dengan nilai  $p < 0,05$ .

**Tabel 6.**

Pengaruh Edukasi Dukungan Suami Terhadap Kualitas Hidup Perempuan Menopause

| Kualitas Hidup    | Mean±SD      | P value | T / Z    |
|-------------------|--------------|---------|----------|
| Domain fisik      | -21,56±11,22 | 0,000   | -13,853* |
| Domain psikologi  | -18,83±14,01 | 0,000   | -9,689*  |
| Domain sosial     | -24,37±17,6  | 0,000   | -5,826** |
| Domain Lingkungan | -20,37±12,73 | 0,000   | -11,536* |
| WHOQOL Total      | -21,36±7,1   | 0,000   | -21,499* |

Berdasarkan tabel 6, Hasil uji beda *T-Paired Test* dan *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan peningkatan signifikan pada semua domain kualitas hidup setelah intervensi. Perbedaan terbesar terjadi pada domain sosial, dengan perubahan rata-rata sebelum dan sesudah sebesar  $-24,37 \pm 17,6$ , diikuti oleh domain fisik ( $-21,56 \pm 11,22$ ).

## PEMBAHASAN

### Karakteristik responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia perempuan berada dalam rentang usia menopause. Temuan ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa menopause umumnya terjadi pada usia 45-55 tahun, di mana produksi estrogen menurun secara signifikan, menyebabkan berbagai perubahan fisiologis dan

psikologis (Santoro *et al.*, 2018).

Rentang usia menopause dalam penelitian ini masih berada dalam kisaran yang dilaporkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yang menyebutkan bahwa rata-rata perempuan mengalami menopause antara 50-52 tahun di berbagai populasi global (WHO, 2019).

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Yoshany *et al.* (2020) yang menemukan bahwa rata-rata usia menopause di beberapa negara berkembang adalah 51,4 tahun, sedangkan di negara maju, usia menopause cenderung lebih tinggi karena gaya hidup dan perawatan kesehatan yang lebih baik. Faktor-faktor yang memengaruhi usia menopause meliputi genetik, pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat stres (Nappi *et al.*, 2019). Dengan demikian, variabilitas usia menopause yang ditemukan dalam penelitian ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh perbedaan gaya hidup serta kondisi kesehatan perempuan di wilayah penelitian.

Dari segi karakteristik pendidikan, sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah lulusan perguruan tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa perempuan menopause yang berpartisipasi dalam penelitian ini memiliki tingkat pendidikan yang relatif baik. Studi sebelumnya

menunjukkan bahwa tingkat pendidikan memiliki hubungan dengan kesiapan menghadapi menopause dan kemampuan mencari informasi terkait kesehatan reproduksi (Erbil *et al.*, 2021). Perempuan dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung lebih memahami perubahan tubuhnya dan mencari cara yang lebih sehat dalam mengelola gejala menopause dibandingkan mereka yang memiliki pendidikan lebih rendah.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Charandabi *et al.* (2020), yang menemukan bahwa perempuan menopause dengan pendidikan lebih tinggi lebih aktif dalam mencari layanan kesehatan, seperti konsultasi dokter dan terapi hormonal, dibandingkan mereka dengan pendidikan rendah. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa perempuan dengan pendidikan lebih tinggi lebih mungkin mengadopsi gaya hidup sehat, termasuk olahraga teratur dan pola makan seimbang, yang dapat membantu mengurangi dampak menopause (Mirhaghjou *et al.*, 2019). Faktor pendidikan juga mempengaruhi tingkat pemahaman perempuan mengenai pentingnya dukungan sosial, termasuk dukungan suami dalam menghadapi perubahan menopause.

Adapun asumsi peneliti bahwa tingginya proporsi perempuan menopause dengan pendidikan tinggi mungkin

berkontribusi pada kesadaran yang lebih baik terhadap kesehatan menopause, termasuk pencarian informasi terkait menopause dan pentingnya peran suami dalam memberikan dukungan emosional dan fisik. Selain itu, perempuan dengan pendidikan lebih tinggi mungkin lebih mudah menerima intervensi edukasi karena memiliki keterampilan literasi kesehatan yang lebih baik (Polat *et al.*, 2019). Namun, faktor lain seperti lingkungan sosial, ekonomi, dan akses ke layanan kesehatan juga perlu diperhitungkan sebagai variabel yang dapat mempengaruhi hasil penelitian ini.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengkonfirmasi bahwa usia menopause yang terjadi di Wilayah Kerja Puskesmas Sekip Palembang masih sesuai dengan rata-rata usia menopause global, dan tingkat pendidikan yang lebih tinggi berperan dalam meningkatkan pemahaman serta kesiapan perempuan dalam menghadapi menopause. Dengan demikian, program edukasi menopause perlu dirancang dengan mempertimbangkan faktor pendidikan sebagai aspek penting dalam meningkatkan kesadaran perempuan terhadap kesehatannya, serta mendorong keterlibatan suami dalam memberikan dukungan yang optimal selama masa menopause.

### **Kualitas Hidup Perempuan Menopause Sebelum Diberikan Intervensi Edukasi**

### **Suami**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, kualitas hidup perempuan menopause berada pada tingkat rendah di semua domain *WHOQOL*. Temuan ini mengindikasikan bahwa perempuan menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Sekip Palembang mengalami berbagai keterbatasan dalam aspek sosial dan fisik, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Kualitas hidup yang rendah pada kelompok ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perubahan hormonal, penurunan fungsi fisik, serta kurangnya dukungan sosial yang memadai (Santoro *et al.*, 2018). Di samping itu, domain sosial juga menunjukkan hasil yang rendah. Rendahnya skor ini menunjukkan bahwa perempuan menopause dalam penelitian ini mungkin mengalami penurunan interaksi sosial, baik dalam keluarga maupun masyarakat.

Secara teori, menopause menyebabkan penurunan hormon estrogen yang berperan penting dalam menjaga fungsi tubuh, termasuk kesehatan tulang, metabolisme, serta keseimbangan emosi (Nappi *et al.*, 2019). Defisiensi estrogen sering kali berkontribusi pada munculnya hot flashes, keringat malam, kelelahan, serta nyeri sendi, yang semuanya dapat menurunkan skor domain fisik dalam

*WHOQOL*. Dalam penelitian ini, rendahnya skor domain fisik menunjukkan bahwa mayoritas perempuan menopause mengalami keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari akibat gejala menopause yang mengganggu (Polat *et al.*, 2019). Hal ini sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa menopause dapat menyebabkan perubahan psikologis, seperti kecemasan, mudah tersinggung, dan perasaan tidak percaya diri, yang dapat menghambat hubungan sosial (Mirhaghjou *et al.*, 2019). Selain itu, dalam banyak budaya, menopause masih dianggap sebagai tanda penuaan dan menurunnya peran perempuan dalam keluarga, yang dapat memengaruhi status sosial mereka (Erbil *et al.*, 2021).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yoshany *et al.* (2020), dengan hasil penelitian bahwa perempuan menopause dengan gejala fisik yang lebih parah cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih rendah. Jika dibandingkan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Charandabi *et al.* (2020) menemukan bahwa perempuan menopause yang mengalami kurangnya dukungan sosial dari pasangan atau keluarga lebih cenderung mengalami stres dan depresi, yang pada akhirnya menurunkan kualitas hidup mereka. Studi tersebut juga menunjukkan bahwa perempuan menopause yang memiliki hubungan sosial yang baik

cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil dan lebih sedikit mengalami gejala menopause yang parah. Dalam konteks penelitian ini, rendahnya domain sosial mengindikasikan bahwa perempuan menopause di wilayah penelitian mungkin tidak mendapatkan dukungan sosial yang optimal dari keluarga dan lingkungannya.

Asumsi peneliti bahwa rendahnya kualitas hidup perempuan menopause sebelum intervensi disebabkan oleh kurangnya kesadaran dan informasi mengenai cara mengelola menopause dengan baik. Faktor lain yang mungkin berkontribusi adalah keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan yang khusus menangani masalah menopause. Kurangnya edukasi tentang menopause dan strategi penanganannya sering kali menyebabkan perempuan mengalami gejala lebih berat dibandingkan mereka yang memiliki akses ke informasi dan dukungan medis yang baik. Selain itu, skor rendah dalam domain sosial dan fisik juga dapat dikaitkan dengan gaya hidup dan kebiasaan yang kurang mendukung kesehatan selama menopause. Perempuan menopause yang tidak terbiasa dengan pola hidup sehat dan olahraga tidak rutin dapat mengalami gejala menopause yang lebih parah, sehingga berdampak pada skor *WHOQOL* yang lebih rendah. Dengan demikian, temuan

penelitian ini memperkuat fakta bahwa menopause tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada aspek psikologis dan sosial perempuan. Kualitas hidup yang rendah sebelum intervensi menunjukkan perlunya program edukasi dan dukungan sosial yang lebih baik bagi perempuan menopause, terutama dalam meningkatkan pemahaman mereka terhadap cara mengelola gejala menopause. Oleh karena itu, intervensi edukasi dukungan suami menjadi langkah yang penting dalam meningkatkan kualitas hidup perempuan menopause secara keseluruhan.

#### **Kualitas Hidup Perempuan Menopause Setelah Diberikan Intervensi Edukasi Suami.**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi dukungan suami, terdapat peningkatan signifikan pada semua domain kualitas hidup perempuan menopause. Rata-rata *WHOQOL* total meningkat, yang mencerminkan perbaikan dalam berbagai aspek kehidupan responden. Peningkatan terbesar terjadi pada domain sosial. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang diberikan kepada suami telah berdampak positif terhadap kesejahteraan perempuan menopause, terutama dalam meningkatkan dukungan sosial yang mereka terima.

Secara teori, dukungan sosial memainkan peran penting dalam kualitas

hidup perempuan menopause. Menurut teori psikososial, dukungan dari pasangan dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan memperbaiki hubungan interpersonal selama menopause (Santoro *et al.*, 2018). Penelitian ini mendukung teori tersebut, di mana setelah intervensi, perempuan menopause mengalami peningkatan signifikan dalam domain sosial. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan kepada suami telah meningkatkan kesadaran mereka dalam memberikan dukungan yang lebih baik, baik secara emosional, informasional, maupun instrumental.

Hasil ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yoshany *et al.* (2020), yang menemukan bahwa perempuan menopause yang mendapatkan dukungan dari suami lebih cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tidak mendapat dukungan. Studi tersebut menyatakan bahwa ketika suami memahami gejala menopause dan berperan aktif dalam membantu istri, perempuan menopause lebih mampu mengelola stres dan merasa lebih dihargai dalam hubungan pernikahan. Dalam konteks penelitian ini, peningkatan domain sosial yang signifikan dapat dikaitkan dengan keterlibatan suami dalam memberikan perhatian lebih kepada

istri setelah menerima edukasi. Selain domain sosial, domain fisik juga mengalami peningkatan yang signifikan. Ini menunjukkan bahwa dukungan suami tidak hanya berdampak pada aspek sosial, tetapi juga membantu perempuan menopause dalam meningkatkan kesejahteraan fisik mereka. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perempuan menopause yang mendapatkan dukungan emosional dari pasangan lebih cenderung memiliki gaya hidup yang lebih sehat, seperti meningkatkan aktivitas fisik dan menjaga pola makan (Nappi *et al.*, 2019). Dalam penelitian ini, kemungkinan besar peningkatan domain fisik terjadi karena suami yang telah mendapatkan edukasi lebih aktif dalam membantu istri dalam menjaga kesehatan mereka.

Asumsi peneliti bahwa peningkatan kualitas hidup setelah intervensi juga disebabkan oleh peningkatan kesadaran suami terhadap pentingnya peran mereka dalam mendukung istri selama menopause. Sebelum intervensi, kemungkinan besar suami tidak memahami bagaimana menopause dapat memengaruhi kehidupan istri mereka, baik secara fisik maupun emosional. Setelah mendapatkan edukasi, suami lebih memahami pentingnya komunikasi, empati, dan tindakan nyata dalam membantu istri menghadapi masa transisi ini. Penelitian oleh Polat *et al.*

(2019) juga menunjukkan bahwa suami yang mendapatkan edukasi tentang menopause lebih cenderung bersikap suportif dan berpartisipasi dalam perawatan kesehatan istri mereka. Selain itu, peningkatan pada domain psikologis, juga menunjukkan bahwa edukasi dukungan suami membantu perempuan menopause dalam mengelola stres dan emosi mereka dengan lebih baik. Peningkatan signifikan dalam domain psikologis dapat dikaitkan dengan meningkatnya komunikasi antara pasangan setelah edukasi diberikan kepada suami, yang memungkinkan perempuan menopause merasa lebih dihargai dan didukung. Dengan demikian, intervensi edukasi dukungan suami memiliki dampak yang nyata dalam meningkatkan kualitas hidup perempuan menopause. Oleh karena itu, edukasi kepada suami sebaiknya menjadi bagian dari program kesehatan menopause di fasilitas kesehatan primer. Dengan adanya pemahaman yang lebih baik dari suami, diharapkan perempuan menopause dapat menjalani fase ini dengan lebih nyaman dan memperoleh dukungan yang optimal dari pasangan mereka.

### **Pengaruh Edukasi Dukungan Suami Terhadap Kualitas Hidup Perempuan Menopause**

Hasil uji beda menggunakan *T-Paired Test* dan *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan bahwa intervensi

edukasi dukungan suami memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup perempuan menopause di semua domain *WHOQOL*. Perbedaan terbesar terjadi pada domain sosial. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga secara signifikan meningkatkan kesejahteraan sosial perempuan menopause, terutama dalam interaksi dengan pasangan dan lingkungan sekitarnya.

Secara teori, dukungan sosial merupakan faktor penting dalam menentukan kualitas hidup perempuan menopause. Menurut teori psikososial, perempuan yang mendapatkan dukungan emosional dan sosial yang memadai akan memiliki tingkat stres yang lebih rendah, serta lebih mampu beradaptasi dengan perubahan fisiologis yang terjadi selama menopause (Santoro *et al.*, 2018). Temuan ini sejalan dengan konsep yang menyatakan bahwa hubungan interpersonal yang positif, khususnya dengan pasangan, dapat membantu perempuan menopause merasa lebih dihargai dan diterima selama masa transisi ini (Nappi *et al.*, 2019). Oleh karena itu, peningkatan signifikan dalam domain sosial setelah intervensi mengindikasikan bahwa suami yang telah mendapatkan edukasi lebih mampu memberikan dukungan kepada istri mereka, sehingga

meningkatkan kepuasan sosial perempuan menopause.

Temuan ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Yoshany *et al.* (2020), yang menunjukkan bahwa perempuan menopause yang mendapatkan dukungan dari pasangan memiliki tingkat kualitas hidup yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang kurang mendapat dukungan sosial. Studi tersebut juga menemukan bahwa pasangan yang mendapatkan edukasi terkait menopause cenderung lebih sabar dan lebih memahami perubahan emosional yang dialami oleh istri mereka. Dalam konteks penelitian ini, hasil peningkatan domain sosial menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang diberikan kepada suami efektif dalam memperbaiki hubungan suami-istri selama menopause, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan kualitas hidup istri mereka. Selain domain sosial, domain fisik juga mengalami peningkatan yang signifikan setelah intervensi. Peningkatan ini menunjukkan bahwa perempuan menopause yang mendapatkan dukungan suami lebih mampu mengelola gejala fisik yang dialami, seperti hot flashes, nyeri sendi, kelelahan, dan gangguan tidur.

Studi yang dilakukan oleh Charandabi *et al.* (2020) menunjukkan bahwa dukungan pasangan dapat meningkatkan kepatuhan perempuan

menopause dalam menjalani pola hidup sehat, seperti olahraga teratur, konsumsi makanan bergizi, dan manajemen stres. Dalam penelitian ini, kemungkinan besar peningkatan domain fisik terjadi karena suami yang telah diberikan edukasi lebih aktif dalam membantu istri menjalani gaya hidup sehat dan memberikan dorongan moral yang lebih besar.

Asumsi peneliti bahwa peningkatan kualitas hidup setelah intervensi terjadi tidak hanya karena peningkatan dukungan suami, tetapi juga karena peningkatan kesadaran perempuan menopause dalam menghadapi perubahan yang terjadi pada tubuh mereka. Setelah intervensi, perempuan menopause mungkin merasa lebih dihargai dan mendapatkan informasi lebih baik tentang bagaimana menghadapi gejala menopause, sehingga secara tidak langsung membantu mereka mengelola kondisi fisik dan emosional dengan lebih baik.

Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa intervensi edukasi memiliki efek berkelanjutan, terutama dalam aspek sosial dan psikologis. Perempuan menopause yang sebelumnya merasa terisolasi atau tidak mendapatkan dukungan kini merasa lebih diperhatikan dan dihargai setelah pasangan mereka mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang menopause. Hal ini mendukung

penelitian WHO (2019), yang menyatakan bahwa intervensi berbasis edukasi memiliki dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan perempuan menopause, terutama dalam meningkatkan dukungan sosial dan peran pasangan dalam membantu perempuan menghadapi perubahan ini.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa intervensi edukasi dukungan suami merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup perempuan menopause. Oleh karena itu, program edukasi sejenis dapat diintegrasikan ke dalam layanan kesehatan primer, seperti Puskesmas, untuk memberikan manfaat yang lebih luas bagi perempuan menopause dan pasangan mereka. Implementasi program ini diharapkan dapat membantu perempuan menopause menjalani fase ini dengan lebih nyaman dan mendapatkan dukungan yang optimal dari lingkungan sosial mereka.

## **KESIMPULAN**

1. Sebelum diberikan intervensi, rata-rata kualitas hidup responden berada pada tingkat yang rendah di semua domain perempuan menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Sekip Palembang.
2. Setelah diberikan edukasi dukungan suami, terdapat peningkatan signifikan pada semua domain kualitas hidup di Wilayah Kerja Puskesmas Sekip

Palembang.

## SARAN

3. Adanya peningkatan signifikan pada semua domain kualitas hidup setelah intervensi perempuan menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Sekip Palembang.

Disarankan bagi suami untuk turut serta aktif mendukung istri yang menopause agar kualitas hidup istri dapat meningkat secara lebih efektif didalam kehidupan sehari-hari, serta agar pelayanan kesehatan dapat meningkatkan pengembangan program edukasi dukungan suami dalam menghadapi menopause pada istri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Annah, I., et al. (2020). Status Pernikahan Dan Dukungan Sosial Suami Terhadap Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Muda*, 2(1), 9–17. <https://doi.org/10.38102/jsm.v2i1.56>
- Ariesti, E., et al (2023). Analisa Faktor Biopsikososial Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Wanita Menopause. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 19(2), 100. <https://doi.org/10.26753/jikk.v19i2.1140>
- Bobak, & Jensen. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. EGC.
- Cempaka, S. P. (2022). Hubungan Dukungan Suami Dengan Kualitas Hidup Wanita Menopause Di Padukuhan Pucunggrowong Karangtengah Imogiri Bantul Yogyakarta. *Universitas Aisyiyah Surakarta*.
- Erbil, N. (2018). Attitudes towards menopause and depression, body image of women during menopause. *Alexandria Journal of Medicine*, 54(3), 241–246. <https://doi.org/10.1016/j.ajme.2017.05.012>
- Nappi, R. E., et al (2021). Global cross-sectional survey of women with vasomotor symptoms associated with menopause: Prevalence and quality of life burden. *Menopause*, 28(8).
- Peate, M., et al. (2021). Who is managing menopausal symptoms, sexual problems, mood and sleep disturbance after breast cancer and is it working? Findings from a large community-based survey of breast cancer survivors. *Breast Cancer Research and Treatment*, 187(2), 427–435. <https://doi.org/10.1007/s10549-021-06117-7>
- Ratnawati. (2019). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Pustaka Baru Press.
- Rokayah, Y. (2023). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi & Keluarga Berencana (KB)*. Penerbit NEM.

Yoshany, N., at al. (2022). The Effect of Husbands' Education Regarding Menopausal Health on Marital Satisfaction of Their Wives. *Journal of Menopausal Medicine*, 23(1), 15. <https://doi.org/10.6118/jmm.2017.23.1.15>

Yuditia, A. (2022). *Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Kualitas Hidup Pada Istri Menghadapi Masa Menopause* (Vol. 9). Universitas Islam Riau.